

# 朝食 11月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	日曜日 6日									
	肉詰めいなりと根菜煮 小鉢 ごはん 味噌汁	トマトスクランブル & サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁		豆腐ハンバーグ 小鉢 ごはん 味噌汁	タラモチーズトースト 小鉢 スープ										
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量								
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日									
ポパイオムレット & サラダ 小鉢 パン スープ	銀鮭の照り焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ウインナー & サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁	ロールパンサンド 小鉢 スープ	麩チャンプルー 小鉢 ごはん 味噌汁	ハムコーントースト 小鉢 スープ										
E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量										
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日									
ホットケーキ & ベーコンソテー 小鉢 パン スープ	青菜とカニカマの卵とじ 小鉢 ごはん 味噌汁	ふんわり天と 野菜の煮物 小鉢 ごはん 味噌汁	ジャーマンポテト & サラダ 小鉢 パン スープ	目玉焼き & ハムソテー 小鉢 ごはん 味噌汁	ホットドッグ 小鉢 スープ										
E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量										
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日									
ハッシュドポテト & サラダ 小鉢 パン スープ	ほっけの一夜干し焼き 小鉢 ごはん 味噌汁		ピザトースト 小鉢 スープ	ベーコンエッグ & サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁	大きめ野菜の ミネストローネ 小鉢 パン										
E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量								
28日	29日	30日													
スクランブルエッグ & ベーコンソテー 小鉢 パン スープ	厚揚げと小松菜の 炒めもの 小鉢 ごはん 味噌汁	和風オムレット & サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁													
E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量													
573	21.0	28.7	3.0	473	20.0	15.0	4.8	428	19.0	16.2	3.1				

※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。※当食堂のお米は純国産米を使用しております。

※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

# 夕食

# 11月 Monthly Menu

清和寮

日曜日

月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	日曜日 6日																																						
	<b>麻婆茄子</b>  小鉢 ごはん 味噌汁	<b>チキンチーズ焼き</b>  小鉢 ごはん スープ		<b>鯖の味噌煮</b>  小鉢 ごはん 味噌汁	<b>ポークカクテルソース</b>  小鉢 ごはん 味噌汁																																							
	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>801</td><td>27.3</td><td>33.1</td><td>5.4</td></tr> </table>	E		P	F		食塩相当量	801	27.3	33.1	5.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>775</td><td>34.1</td><td>27.4</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	775	34.1	27.4	3.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>925</td><td>34.8</td><td>396.0</td><td>6.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	925	34.8	396.0	6.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>837</td><td>31.8</td><td>26.1</td><td>6.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	837	31.8	26.1	6.3						
E	P	F	食塩相当量																																									
801	27.3	33.1	5.4																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
775	34.1	27.4	3.7																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
925	34.8	396.0	6.0																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
837	31.8	26.1	6.3																																									
7日	8日	8日	10日	11日	12日	13日																																						
<b>蒸し鶏の薬味ソース</b>  小鉢 ごはん 味噌汁	<b>牛チゲ煮込み</b>  小鉢 ごはん 味噌汁	<b>ヒレカツ</b>  小鉢 ごはん 味噌汁	<b>ほきの明太マヨ焼き</b>  小鉢 ごはん 味噌汁		<b>豚しゃぶ</b>  小鉢 ごはん 味噌汁																																							
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>660</td><td>37.9</td><td>13.4</td><td>5.4</td></tr> </table>	E	P	F		食塩相当量		660	37.9	13.4	5.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>834</td><td>29.2</td><td>37.9</td><td>5.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	834	29.2	37.9	5.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>735</td><td>25.1</td><td>22.8</td><td>5.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	735	25.1	22.8	5.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>796</td><td>35.0</td><td>28.9</td><td>5.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	796	35.0	28.9	5.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>822</td><td>33.1</td><td>37.0</td><td>4.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	822	33.1
E	P	F	食塩相当量																																									
660	37.9	13.4	5.4																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
834	29.2	37.9	5.8																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
735	25.1	22.8	5.0																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
796	35.0	28.9	5.7																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
822	33.1	37.0	4.3																																									
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日																																						
<b>ミートソース スパゲティー</b>  小鉢 スープ		<b>青椒肉絲</b>  小鉢 ごはん スープ	<b>鯖のグリル油淋ソース</b>  小鉢 ごはん 味噌汁	オススメ! <b>オムライス デミグラスソース</b>  小鉢 ごはん スープ																																								
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>617</td><td>23.9</td><td>15.5</td><td>4.2</td></tr> </table>		E	P	F			食塩相当量	617	23.9	15.5	4.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>691</td><td>29.8</td><td>16.9</td><td>5.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	691	29.8	16.9	5.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>785</td><td>36.7</td><td>25.5</td><td>5.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	785	36.7	25.5	5.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>972</td><td>26.5</td><td>30.4</td><td>4.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	972	26.5	30.4	4.3						
E	P	F	食塩相当量																																									
617	23.9	15.5	4.2																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
691	29.8	16.9	5.0																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
785	36.7	25.5	5.6																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
972	26.5	30.4	4.3																																									
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日																																						
<b>肉豆腐</b>  小鉢 ごはん 味噌汁	<b>鶏肉の味噌漬焼き</b>  小鉢 ごはん 味噌汁			<b>鶏肉のクリーム煮</b>  小鉢 ごはん スープ	<b>ポークジンジャー</b>  小鉢 ごはん 味噌汁																																							
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>883</td><td>28.1</td><td>41.2</td><td>5.5</td></tr> </table>	E			P	F		食塩相当量	883	28.1	41.2	5.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>865</td><td>38.5</td><td>33.1</td><td>5.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	865	38.5	33.1	5.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>717</td><td>28.3</td><td>26.6</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	717	28.3	26.6	3.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>848</td><td>32.5</td><td>30.1</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	848	32.5	30.1	3.8						
E	P	F	食塩相当量																																									
883	28.1	41.2	5.5																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
865	38.5	33.1	5.5																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
717	28.3	26.6	3.6																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
848	32.5	30.1	3.8																																									
28日	29日	30日																																										
<b>チキンカレー</b>  小鉢 スープ	<b>とんかつ</b>  小鉢 ごはん 味噌汁	<b>あじのムニエル ラビゴットソース</b>  小鉢 ごはん スープ																																										
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>894</td><td>23.8</td><td>25.6</td><td>5.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	894	23.8	25.6	5.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>804</td><td>25.1</td><td>24.8</td><td>5.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	804	25.1	24.8	5.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>741</td><td>30.4</td><td>20.0</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	741	30.4	20.0	3.7																		
E	P	F	食塩相当量																																									
894	23.8	25.6	5.4																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
804	25.1	24.8	5.7																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
741	30.4	20.0	3.7																																									

※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。※当食堂のお米は純国産米を使用しております。  
 ※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質